

《施設利用料》

施設	個人利用			団体貸切			
成人フリーパス会員	1ヶ月	区民	3,500円				
		区外	4,500円				
トレーニングルーム	2時間	一般	400円				
プール	1回 ※7～9月は2時間制	一般	400円				
		小中学生	200円				
スタジオ	2時間	一般	600円				
		小中学生	300円				
駐車場	自動車	20分	100円				
	自動二輪車	1時間	100円				
競技場	1回	一般	400円				1面
		小中学生	200円	午後	11,600円		
会議室				1室	夜間	11,600円	
					全日	28,900円	
					午前	600円	
					午後	1,200円	
					夜間	1,200円	

《競技場・多目的広場プログラム》

レッスン名		曜日	時間	定員	区内	区外
体操教室	親子コース	毎週 木曜日	13:00～13:50	20組	1ヶ月 5,000円	1ヶ月 6,000円
	幼児コース		14:00～14:50	30名		
	園児コース		15:00～15:50	45名		
	小学生コース		16:00～16:50	45名		
バドミントン教室		毎週 月曜日	9:10～10:40	30名	1ヶ月 4,000円	1ヶ月 5,000円
			10:40～12:10	30名		
トランポリン 教室	成人コース	水曜日 (月3回)	12:30～13:20	10名	1ヶ月 5,000円	1ヶ月 6,000円
	2歳～年少親子コース		13:30～14:20	10組		
	園児・小学生①コース		14:30～15:20	30名		
	園児・小学生②コース		15:30～16:20	30名		
	小学生コース		16:30～17:20	30名		
子供空手教室		毎週 火・木曜	16:30～17:30	満4歳～ 中学生 60名	週1回コース 1ヶ月 5,000円	週1回コース 1ヶ月 6,000円
			17:30～18:30		週2回コース 1ヶ月 6,000円	週2回コース 1ヶ月 7,000円
サッカー スクール	U10コース	毎週 火・水・金曜	17:30～18:50	小学3・4年生 30名	週1回コース 1ヶ月 7,000円	週1回コース 1ヶ月 8,000円
	U12コース			小学5・6年生 30名	週2回コース 1ヶ月 11,000円	週2回コース 1ヶ月 12,000円
かけっこ 教室	幼児クラス	火曜日 (月3回)	14:30～15:20	3歳～6歳 30名	1ヶ月 5,000円	1ヶ月 6,000円
	小学低クラス		15:30～16:20	7歳～9歳 30名		
	小学高クラス		16:30～17:20	10歳～12歳 30名		
ボール パーク	小学低クラス	月曜日 (月3回)	17:00～18:00	7歳～9歳 30名	1ヶ月 5,000円	1ヶ月 6,000円
	小学高クラス		18:10～19:10	10歳～12歳 30名		
チアダンス 教室	リトルクラス	月曜日 (月3回)	15:30～16:20	3歳～6歳 30名	1ヶ月 5,000円	1ヶ月 6,000円
	ジュニアクラス		16:30～17:20	7歳～12歳 30名		

《プールプログラム》

レッスン名		時間	定員	区内	区外	内容
子供	親子水泳	60分	25名	1ヶ月 4,000円	1ヶ月 5,000円	水を通して親子のスキンシップを図りながら水に親しみ、情緒の発達を促します。
	乳児水泳	60分	25名			水の中で楽しく遊ぶことから、無理なく泳ぎを覚えていきます。
	キッズ水泳	60分	40名			水泳初心者から4泳法習得までをクラス別練習により、段階的な泳力向上を目指します。水泳を通して、自己保全を身に付けたり、礼儀や相手を思いやるスポーツマン精神を育みます。
	ジュニア水泳A	60分	50名			更なる泳力向上と体力向上をめざし、大会に出場する事を目標としたコースです。
	ジュニア水泳B	60分	50名			
	育成コース	60分	55名			
成人	初級水泳	60分	30名	1回 600円		クラスのメンバーとコミュニケーションをとりながら楽しく行え、基礎体力作り、シェイプアップ、ストレス解消にも効果的な教室です。
	4泳法水泳	60分	30名			水泳初心者から4泳法習得までをクラス別に練習により、段階的な泳力向上を目指します。
	ワンポイント水泳	30分	10名			毎週木曜日に無料で体験できる体験型の泳法教室を実施します。
	マスターズコース	60分	30名			インターバル練習を行いながら泳ぐスピードの強弱をつけ、フォーミングコースよりワンランク上の練習を行うコース。
	水中健康運動	60分	30名			機能改善を目的とした将来介護を必要としないための水中運動を行います。
	水中ウォーク	60分	30名			
	アクアビクス	45分	30名			ウォーキング・ジャンピング・スクワット・腕の開閉などの運動で、水の抵抗や水圧により少しの運動でもエネルギー消費量が大きくなります。

《スタジオプログラム》

大人(高校生以上) 1回 600円

レッスン名		時間	定員	内容		強度
エアロ系	ビギナーエアロ	50分	40名	エアロビクス入門編。音楽に合わせて身体を動かすのに必要な技術を身につけるクラス		★★
	シェイプエアロ	50分	40名	脂肪燃焼を目的としたクラス		★★★
簡単体操系	らくらく体操	30分	40名	自宅でもできる簡単で手軽な体操誰でも参加できるクラス		★
	ストレッチ&ボール	50分	30名	ストレッチボールを使用して身体コンディション(体調・状態)を整えるクラス		★
	バラエティーストレッチ	50分	40名	ストレッチを中心に、簡単な筋力アップを目的としたクラス		★
	ボール&ボール	50分	30名	ストレッチボールとボールを使用した身体コンディション(体調・状態)を整えるクラス		★
	コンパクトトレーニング	50分	25名	様々な器具を使用して筋力向上を目的としたクラス		★★
ダンス系	ズンバ	50分	40名	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズクラス		★★
	ラテン	50分	40名	サルサやチャチャなどラテンダンスのステップを無理なく習得できるクラス		★★
	ジャズ	60分	40名	リズムに乗りながら、ダンスの振り付けを楽しむクラス		★★
	ヒップホップ	60分	40名	ステップのバリエーションを楽しみながらダンスを習得していくクラス		★★
	フラダンス	60分	40名	優雅な動きで心身の美と健康をはかる、誰でも踊れるクラス		★★
	ダンスビギナー	50分	40名	ジャンルに捉われずリズムに乗せて楽しく踊るクラス		★★
	初めてバレエ	40分	30名	バレエの基礎的な動きを身につけるクラス		★★
	バレエ	60分	20名	バレエのバーを用いて楽しみながらしなやかなボディラインをつくるクラス		★★
リラクゼーション系	ヨガ	50・60分	40名	呼吸を意識しながらヨガのポーズを行ない、心身のリラックス効果を期待できるクラスです		★
	ルーシーダットン	60分	40名	タイ式ヨガ。独自の呼吸法で体調を整えたり、代謝アップによるダイエット効果を目的としたクラス		★★
	パワーヨガ	60分	40名	従来のヨガにストレッチ効果、筋力アップ効果をさらに加味した動きのあるエクササイズヨガです		★★
	ピラティス	50・60分	30・40名	美しいボディラインを作るピラティスのクラス		★★
	初めてピラティス	60分	40名	どなたでも参加できる、美しいボディラインを作るピラティス基礎クラス		★
	ピラティス【中級】	50分	40名	彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えるピラティスに慣れてきた方にお勧めのクラス		★★★
その他	太極拳	50分	40名	腹式呼吸とゆっくりとした動きで精神を安定させ、ストレスを解消しながら心身のバランスを整えます		★
	ステップ	60分	30名	ステップ台を使用した基本動作を組み合わせる有酸素運動のクラス		★★
	バランスコーディネーション	50・60分	40名	ストレッチや筋力トレーニングを行い筋力や自律神経を整えて行くことを目的としたクラス		★
	オリジナルボクシング	50分	40名	ボクシングの動きをリズムに合わせて行う脂肪燃焼を目的としたクラス		★★
	バレトン	60分	40名	フィットネス・バレエ・ヨーガの要素をバランス良く行うクラス		★★